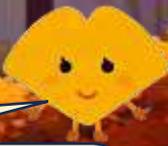


11月

サンスクエア堺

サンスクだよ

Monthly magazine November 2024



「天高く馬肥ゆる秋」なんて言葉がありますが、まさに秋の空は澄み切って高く見えます。

でも、どうして秋の空は高く見えるのでしょうか。理由はいくつかあるみたいで、夏の入道雲は空の低いところにあり、秋の巻積雲は空の高いところにあるので、広々かつ高く感じられる、という説が解りやすいですが、科学的な説明で行くと、秋は太陽の位置が低い分、光の入射角が夏よりも浅くなるため、青い光が空気中で散乱されやすくなり、青空がより鮮やかに、そして高く感じられるのだそうです。

最近忙しくて、空をゆっくり眺める時間もないのでは？

さあ！深呼吸して、大きく背伸びをしながら青々と高く澄み切った秋の空を眺めてみましょう！



第6回季節のコンサート



第6回 季節のコンサート2024
クリスマスバージョン

目頃のご愛顧への感謝として
観覧無料の音楽コンサートを開催いたします。

2024. 12月14日 (土)
10:00~16:50
(開場9:45)

観覧無料
要予約
お申し込み不要

— 出演者 (団体) —

10:00~10:30 ピアノごっこ (ピアノ演奏)	13:40~14:10 リーベ・コア (女声合唱)
10:40~11:10 混声合唱団 VIVENTE (混声合唱)	14:20~14:50 セシリア (コーラスパフォーマンス)
11:20~11:50 ピッコロ (フルートアンサンブル)	15:00~15:30 矢切の私たち (声楽)
12:00~12:30 Fiori (アンサンブル)	15:40~16:10 りそな合唱団 (混声合唱)
13:00~13:30 Coro Gatti (アカペラコーラス)	16:20~16:50 山村ミュージックスクール (ミュージカル)



少し早めのクリスマスコンサートを
ご家族、お友達と一緒に過ごしてください！



サンスクエア堺 ☎072-222-3561

(堺市立勤労者総合福祉センター) 〒590-0014

JR阪和線 堺市駅 徒歩3分 大阪府堺市堺区田出井町2-1



日本の街道



日本には、古くから人々が行き交った数多くの街道(かいどう)があります。

これらの街道は、単に目的地へ向かうための道というだけでなく、歴史や文化、自然を感じる場所として今もなお多くの人に愛されています。江戸を起点として全国を結ぶ主要な道路を「五街道」と呼びました。

東海道 - 日本最古の主要道

江戸と京都を結ぶ五街道のひとつで、全長約500kmに及びます。53の宿場町に、多くの商人や旅人が行き交ったこの道は、浮世絵や文学にも数多く登場し、現在も当時の風情を残す場所が点在しています。

主な宿場町: 関宿(三重県)、鞠子宿(静岡県)、箱根宿(神奈川県)



中山道 - 山の風景を楽しむ古道

中山道は、東海道と並ぶ重要な街道で、江戸から京都までを結ぶ内陸部の主要な道です。

険しい山々を越えるため、東海道に比べると難所が多く、当時の旅人にとっては挑戦の道でもありました。

しかし、豊かな自然と歴史的な宿場町が今も多く残っています。

主な宿場町: 奈良井宿(長野県)、馬籠(まごめ)宿(岐阜県)、醒井(さめがい)宿(滋賀県)

奥州街道 - 東北への玄関口

江戸から東北地方を結ぶ奥州街道は、古くから人や物資が行き交う重要な道として機能していました。

この街道を通じて、文化や技術が東北地方に伝わり、独自の発展を遂げました。現在も東北地方の自然豊かな景観や歴史的な町並みが残っています。

主な宿場町: 三戸宿(青森県)、白河宿(福島県)、草加宿(埼玉県)

甲州街道 - 江戸と甲府を結ぶ歴史の道

江戸幕府の軍事的な目的として、有事の際の避難路としての役割と物資の流通を円滑にするための経済的な目的を兼ね備えていました。

主な宿場町: 上諏訪宿(長野県)、八王子宿(東京都)、府中宿(東京都)

日光街道 - 世界一長い並木道

全長約140kmと五街道の中で最も短い街道です。日光には、東照大権現と崇められた徳川家康の墓があり、また、江戸から宇都宮までは奥州街道と重複しているため、参勤交代大名数(参勤交代の大名の通行)は41家と東海道に次ぐ多さでした。

主な宿場町: 徳次郎(とじくら)宿(栃木県)、古河宿(茨城県)、日光東照宮(栃木県)



堺とゆかりの深い街道

(その一) 紀州街道

紀州街道は、大阪と紀州を結ぶ交通路として、参勤交代や物資の輸送、商人の往来が盛んに行われました。

大阪府中央区に位置する高麗橋を起点とし、和歌山の京橋まで続く重要な交通路です。

主な宿場は

- ・安立宿(大阪市住吉区)
- ・堺湊(堺市)
- ・助松宿(泉大津市)
- ・岸和田宿(岸和田市)
- ・貝塚宿(貝塚市)
- ・信達宿(泉南市)
- ・山中宿(阪南市)
- ・山口宿(和歌山市)
- ・終点.京橋(和歌山市)

などがあります。



詳しくは紀州街道ウォーキングツアーで学んでください。

11月20日から8回コースで大阪の南端を目指します。

好きなコースのみの参加OKです。



紀州街道ウォーキングツアー 大阪編 2024年後期サンスクエア講座

大阪府中央区の高麗橋を起点とした、紀州街道の歴史を学ぶウォーキングツアーです。今回は大阪編として山中溪までの全8回コースを開催いたします。実際に歩いて紀州街道の知られざる歴史を学んでいただきます。歴史が好きな方が大好きな方、集合!

開催日程: ① 11月20日(水): 帝塚山エリア
 ② 12月4日(水): 住吉・大和川エリア
 ③ 12月25日(水): 堺北エリア
 ④ 1月19日(日): 堺南エリア
 ⑤ 2月5日(水): 泉大津・岸和田エリア
 ⑥ 2月19日(水): 泉野エリア
 ⑦ 3月5日(水): 泉南エリア
 ⑧ 3月19日(日): 山中溪エリア

開催時間: 各回12時(各自昼食を済ませて最寄り駅へ集合)~16時(現地解散)
 受講料金(各1回) 大人2,000円、小・中・高・大学生1,000円
 (小学3年生以下の方は、保護者が同伴してください)
 (各回、お一人でもお申込みが可能な場合があります)
 (集合場所は各回、事前に参加される方へご連絡いたします)
 (開催日が雨天の場合は延期し次の開催日に実施。EX:11/20雨天時は12/4に①を実施)

【講師】川上浩
 ・ツアーガイド歴15年、歩数回数800回以上
 ・堺ユネスコ協会会長
 ・阪急交通社たびと塾講師(大阪・名古屋・東京)
 ・NHKラジオ深夜便レギュラー他、テレビ、ラジオ出演

＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア様へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて

※12月号では、五街道以外の街道について掘り下げて解説してまいります。

サンスクエア堺のサークル情報

「陶粋会」

主な活動日
火曜日 午後6時～10時
参加費：3000円/月



未経験の方歓迎！ 陶粋会では各班に分かれ、和気あいあいと陶芸を楽しんでいます。
また、手先を使って作品を作成するため、脳の活性化になり指先がよく動くようになります。一つ一つの作品が挑戦であり、失敗の連続から思わぬ素敵な作品ができることがあります。「すべてを自分の手で作り上げる」陶芸を始め、憧れ、夢見ませんか？ 陶芸体験もできますので是非、当クラブにお越しください。

「お茶を楽しむ会」

火曜日（月3回）（一部）午後1時30分～3時30分
（二部）午後6時～8時



初心者から経験者・上級者
どなたでも気楽に一緒に
お茶を楽しみませんか？

「なないろ歌・にじいろ歌」

主な活動日
第1・3月曜日10時～11時45分（なないろ歌）
第1・3月曜日13時30分～15時15分（にじいろ歌）

サークルの母体となる音楽デュオ葉月は、生涯学習音楽指導員として世代を超えて「歌やベル・チャイム」の演奏で感動をお届けしています。



「フラワーサークル コフレ・オ・フルール」

主な活動日
（毎週）木曜日 10時30分～12時



- ・月1回からの参加もOKです。
- ・お花代、お道具代などの実費のみ
- ・プリザーブドフラワーもレッスンできます。

サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！
事務所へご相談ください。

11月 サンスクエアホールイベントのご案内

開催日	種別名称	開催時間	問合せ先
11月1日（金）	法務局 地図作成事業説明会	14:30	大阪法務局 090-9270-6928
11月13日（水）	第63回 演芸大会	9:30	北区老人クラブ連合会
11月16日（土）	ラララ コーラス 秋の演奏会	14:00	ラララ コーラス 山村エリ子080-1486-3428
11月17日（日）	秋の交流発表会	10:00	ラボ・パーティ阪和地区 06-6131-6152
11月20日（木）	勤労感謝の集い	18:30	堺地区勤労福祉協議会 （堺市雇用推進課）072-228-7404
11月23日（土）	幻視 in 堺 -明に響き星辰に舞う-	15:00	ジャワ舞踊の会 富岡三智 srimpijavanesedance@gmail.com
11月24日（日）	喜歌劇楽友協会 Salon Concert	13:30	info@operettenverein.com

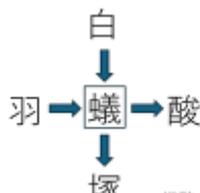
広告掲載募集！

（掲載料金は無料です）

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。
掲載を希望される方は原稿（写真）を添えて事務所まで、お申し込みください。
※ただし営利を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。

10月 とんちクイズの答え

- ① west=8⇒西：ししが8
- ② assets=12⇒資産：しさん12
- ③ meat=18⇒肉：にく18
- ④ afternoon=25⇒午後：ごご25
- ⑤ comb=36⇒櫛：くし36



蟻酸とは：
無色の刺激臭のある液体で
漂白剤などに含まれます。

アンガーマネジメント 入門セミナー

2024年後期
サンスクエア講座

仕事や職場、在宅ワークや自宅での環境の変化、格差社会や多様性の時代背景などによりストレスや不安などを抱える人は近年ますます増加傾向にあります。自身の怒りをコントロールするための「アンガーマネジメント」が今、注目されており、より良い対人関係、より良い日常生活を送る為にも、この機会に是非このスキルを身に付けて、つついらいライラ・ムカムカしてしまう、日々のご自身から卒業しませんか！

（初めての方を対象とした入門の内容です）

【内容】

- ① アンガーマネジメントとは
- ② アンガーマネジメントの効果
- ③ 何故イライラしてしまうのか？ 怒りの正体を知ろう
- ④ 怒りをコントロールするには

【日程】

2024年11月16日（土） 10:00～12:00

【受講料】

3,000円

【定員】

20名（第3会議室）

【講師】

松本 智都季（まつもと ちづき）氏

資格：サービス推進検定1級、アンガーマネジメントファシリテーター
アンガーマネジメントアドバイザー、など

<お申し込み方法>
・サンスクエア堺へ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて





骨と健康寿命

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、果たして健康でイキイキとした人生を送る、いわゆる「健康寿命」となるとどうでしょうか？実際には「健康ではない」状態で過ごしている方も多くいらっしゃるのが現実です。

骨は私たちの身体を支える大切な部位です。その骨を健康に保つことこそが、健康寿命を延ばすことになるのです。



骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気が骨粗しょう症です。骨の強度が低下する主な要因としては、主に女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、そして運動不足などの生活習慣が考えられます。

このコーナーでは、骨を強くする事を目的としますが、必ずしもスポーツジムに通ったり、きつい運動は必要としません。いわゆる骨密度を上げるためには、軽い運動でも継続して続けることが大切です。



<骨密度を上げる運動（その2）>

骨は地面を踏みしめるような垂直方向の刺激を与えることで、強度がアップします。骨に刺激を与えると、血流が良くなり、骨をつくる細胞の働きが活発になります。



左図のように片足立ちから、踵の上下運動を15回行い、15回目に踵をストン！と勢いをつけて落とします。
※左右足を入れ替えて3セットおこないます。

**5分もあれば出来ますので
隙間時間を見つけて毎日おこないましょう！**



今月のとんちクイズ

以下の法則の時、
??に入る数字は何でしょう

人+脚=5

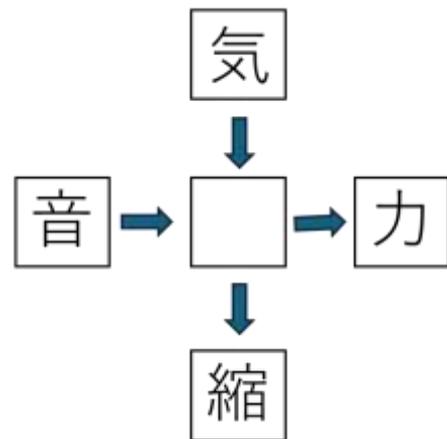
寒+温=7

転+倒=15

のとき

人+色=??

?に入る漢字は



答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

お申込み
お問合せ

サンスクエア堺

(堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】072-222-3561

【FAX】072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1

ホームページはこちらから→



LINE@ 公式アカウント開設しました！

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。